

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Renang merupakan salah satu cabang olahraga air (aquatic) yang memerlukan kekuatan, kecepatan, dan daya tahan tubuh. Menurut Hines E.W (2008) *Swimming is widely recognized by health and fitness professionals as a nearly perfect activity for improving aerobic fitness, flexibility, body strength, muscle tone, and coordination*” Berenang diakui secara luas oleh para profesional kesehatan dan kebugaran sebagai aktivitas yang hampir sempurna untuk meningkatkan kebugaran aerobik, fleksibilitas, kekuatan tubuh, tonus otot dan koordinasi. (dalam D. Pujiyanto, dkk. 2018: 12 ).

Menurut (Silfiafuadil Azizah, 2013) menyatakan bahwa dalam renang ada beberapa kelompok umur yang disebut kelompok umur. Pada tahun 1968, DKI Jakarta ditetapkan sebagai proyek percontohan untuk melatih atlet melalui metode kelompok umur. Kelompok umur pada saat itu adalah sebagai berikut: Kelompok umur (KU) I (usia 16-18 th), Kelompok umur (KU) II (usia 14-15 th), Kelompok umur (KU) III (usia 12- 13 th), Kelompok umur (KU) IV (usia 11 thn kebawah ), Kelompok umur dihitung sesuai dengan peraturan FINA. Secara nasional, metode pembinaan di cabang renang ini dicetuskan pada tahun 1970, dan terpilihlah tim Indonesia dari hasil seleksi untuk mengikuti Kejuaraan Renang Kelompok Umur Asia di Singapura I.

Renang terdiri dari empat gaya yaitu gaya bebas, gaya punggung, gaya katak dan gaya kupu-kupu. Di antara keempat gaya tersebut diantaranya adalah gaya dada. Pengertian renang gaya dada menurut peraturan FINA Hand Book (2009-2013. SW 7.2) Dari awal melakukan tarikan tangan pertama setelah start dan setiap pembalikan, badan harus tetap telungkup (dada menghadap air) (M. Faradise Lekso. 2013: 213). Dalam melakukan olahraga dengan intensitas tinggi, pastinya akan menemui kendala dalam mencapai prestasi, salah satunya adalah cedera. Hal ini tidak didasarkan pada kenyataan bahwa atlet dapat mengalami cedera, melainkan karena pelatih memberikan latihan yang sangat ekstrim terhadap atlet. Menurut FX.Sugiyanto (2007: 1) ada beberapa prinsip mekanika yang harus diketahui didalam melakukan renang antara lain adalah : Prinsip Tahanan Dorongan Kecepatan maju dalam berenang adalah hasil dari kedua kekuatan yaitu

(1) Kekuatan yang cenderung menahannya, ini disebut tahanan atau hambatan, yang disebabkan oleh air yang harus didesaknya atau harus dibawanya. (2) kekuatan yang mendorongnya maju, ini disebut dorongan, yang ditimbulkan oleh gerakan lengan dan kaki. Sedangkan dorongan adalah kekuatan yang mendorong perenang maju, dan ditimbulkan oleh gerakan lengan dan kadang-kadang gerakan kaki perenang. Sebenarnya gerakan maju ini ditimbulkan oleh tekanan yang disebabkan oleh gerakan lengan dan kaki ketikan lengan dan kaki itu mendorong ke belakang.

Seorang perenang yang baik tidak hanya menggunakan badannya, tetapi juga akalunya. Inilah yang membuat berenang itu menjadi suatu kegiatan yang menantang dan menyenangkan. Dikutip dari penelitian meiliana (2017) dalam Soekarno.

*Single Leg Speed Hop* adalah Gerakan latihan kekuatan otot tungkai untuk meningkatkan power dalam kecepatan, Gerakan latihan *Single Leg Speed Hop* ini latihan gerakan meloncat dengan satu kaki atau satu tungkai kemudian secara bergantian dengan kaki satunya, latihan ini sangat berfungsi untuk mencapai ketinggian maksimum dan kecepatan maksimum gerakan kaki (Kadek et al., 2014).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di club Marlyn Aquatic Club, masih banyak atlet yang belum mampu melakukan Gerakan kaki yang kuat. Sehingga peneliti mencoba membahas penelitian tentang “Perbandingan Latihan *single leg speed hop* dan latihan alat bantu modifikasi renang gaya bebas 50 meter” yang bertujuan untuk mengembangkan potensi atlet agar lebih baik dan kuat dalam melakukan gerakan kaki gaya bebas dan juga cepat sehingga membutuhkan kecepatan Gerakan kaki yang sangat kuat.

Permasalahan tersebut ditimbulkan karena adanya kekurangan latihan untuk meningkatkan gerakan renang kaki gaya bebas yang mengakibatkan kurangnya kecepatan gerakan kaki gaya bebas, dengan demikian peneliti akan memberikan solusi yang sesuai dengan kondisi yang ada.

Dalam penelitian terdahulu, dengan judul artikel “Latihan *single leg speed hop* dan *double leg speed hop* untuk meningkatkan power tungkai dan kecepatan renang gaya dada” penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Desain penelitian ini yang digunakan adalah pretest-posttest desain.

Dalam penelitian terdahulu ini latihan tersebut berpengaruh secara signifikan terhadap power tungkai dan kecepatan renang gaya dada. Namun pada penelitian kali ini akan menggunakan jenis penelitian kuantitatif, desain penelitian yang digunakan berupa metode pendekatan sampling *two group pretest-posttest* yaitu sebuah pendekatan dalam desain penelitian di mana hanya ada dua kelompok partisipan yang diberikan pretest sebelum intervensi dilakukan, dan kemudian diberikan posttest setelah intervensi selesai.. Tujuan utama dari menggunakan metode pendekatan sampling *two group pretest-posttest* dalam penelitian adalah untuk mengevaluasi dampak atau efek dari suatu intervensi atau perlakuan terhadap dua kelompok tertentu.

Maka dari itu ada pembaharuan yang berjudul “Perbandingan latihan *single leg speed hop* dan alat bantu modifikasi terhadap peningkatan kecepatan pada perenang gaya bebas 50 meter”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, dapat diidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *single leg speed hop* terhadap peningkatan kecepatan pada renang gaya bebas 50m
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan alat bantu modifikasi terhadap peningkatan kecepatan pada renang gaya bebas 50m
3. Apakah terdapat perbandingan latihan *single leg speed hop* dengan latihan alat bantu modifikasi terhadap peningkatan kecepatan pada renang gaya bebas 50m

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Dilihat dari rumusan masalah, maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengkaji pengaruh yang signifikan dari latihan *single leg speed hop* terhadap peningkatan kecepatan pada renang gaya bebas 50m.
2. Untuk mengkaji pengaruh yang signifikan dari latihan alat bantu modifikasi terhadap peningkatan kecepatan pada renang gaya bebas 50m.

3. Untuk mengkaji adanya perbandingan latihan *single leg speed hop* dengan latihan alat bantu modifikasi terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 50m.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan Latar Belakang dan tujuan Penelitian maka yang diharapkan adalah manfaat secara teoritis dan praktis, yang di paparkan sebagai berikut:

##### **1.4.1 Secara Teoretis**

Secara teoritis penelitian ini dapat dijadikan sumbangan pengetahuan para pelatih olahraga. Dalam mengetahui perbandingan latihan *single leg speed hop* dan latihan alat bantu modifikasi terhadap peningkatan kecepatan pada renang gaya bebas 50m

##### **1.4.2 Secara praktis**

Secara praktis penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi atau informasi pelatih dan atlet untuk mengembangkan performa atlet.

#### **1.5 Struktur Organisasi Skripsi**

Pada Penelitian yang berjudul “Perbandingan latihan latihan *single leg speed hop* dan latihan alat bantu modifikasi terhadap peningkatan kecepatan pada renang gaya bebas 50m. Adapun sruktur organisasi penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1 BAB I : Pendahuluan yang berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah, manfaat penelitian, serta sruktur organisasi skripsi.
2. BAB II : Berisikan tentang landasan teori yang dipakai dalam penelitian. Landasan teoritis meliputi hal-hal berikut : konsep-konsep teori yang berkaitan, penelitian terdahulu yang relavan dengan bidang yang teliti. Bab ini akan diakhiri dengan memaparkan hipotesis penelitian.
3. BAB III : Metode penelitian yang berisikan hal-hal sebagai berikut : desai penelitian, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosuder penelitian, dan analisis data.
4. BAB IV : Bab ini menyampaikan dua hal utama, yakni temuan penelitian berdasarkan pengolahan dan analisis, dan pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.
5. BAB V : Kesimpulan, implikasi dan rekomendasi berdasarkan hasil penelitian.